



# Brochettes de poulet laqué et sa salade de carottes



**Temps de préparation**

> 1h



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

1 orange (ou 60 ml de jus d'orange frais)  
1 cuillère à soupe de miel  
1 cuillerée à thé de graines de cumin  
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 gousse d'ail (pressée)  
800 grammes filets de poulet  
12 carottes

## Méthode de préparation

- 1.** Mélangez le jus d'orange avec le miel, les graines de cumin, l'huile d'arachide, le jus de citron et l'ail.
- 2.** Coupez les filets de poulet en longues tranches, et ajoutez-les à la moitié de la préparation précédente (réservez l'autre moitié). Placez 30 minutes au réfrigérateur, puis enfilez les filets de poulet sur des pics à brochette. Disposez les brochettes sur une plaque de cuisson, et passez-les sous le gril chaud, 2 minutes de chaque côté. Arrosez avec le jus de cuisson.
- 3.** Épluchez les carottes, puis coupez-les en fines lamelles à l'aide d'un économe. Mélangez-les au reste de la marinade. Servez avec les brochettes de poulet.